

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 130»
Московского района г. Казани

**«Модели организации внеурочной деятельности:
опыт работы учителей начальных классов,
перспективы развития».**

**Внеурочная
деятельность:
спортивно-
оздоровительное
направление**

Учитель начальных классов:
Тюркова Светлана Викторовна

Кабинет по профилактике злоупотребления психоактивными веществами.



Тропинки здоровья.







Разговор о правильном питании.



Мои первые
дни



Мои первые дни.
Самые первые
дни жизни.

Витамины

- В ПЕРЕВОДЕ С ГРЕЧЕСКОГО
- «НОСИТЕЛИ ЖИЗНИ»;
- НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ;



жиры

ХОРОШО

ЭНЕРГИЯ

ПИТАТЕЛЬНЫЙ МАЛ» МОЗГА

ЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

ПЛОХО

ОТЛОЖЕНИЯ ВО ВНУТРЕННИХ ОРГАНАХ, ЗАТРУДНЕНИЕ РАБОТЫ МЫШЦ



наша пища

ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА



углеводы

сахар крахмал

ГЛАВНЫЙ ПОСТАВЩИК ЭНЕРГИИ

ПРОДУКТЫ

- Фрукты
- Хлеб
- Крупа
- Макароны
- Картофель
- Кондитерские изделия



белки

Белки - это вещества, которые служат «основным строительным материалом» для тела человека

РАЗВИТИЕ





- Дары
- Жылы
- Боза

Каша

ТОРТ И К

- Жылы
- Дары
- Боза
- Жылы
- Дары
- Боза



- Жылы
- Дары
- Боза
- Жылы
- Дары
- Боза





Зеленое меню!

Масло французское.

Ингредиенты: мясо, картошка,
мук, сыр, майонез, соль, перец.
В духовку на 30 минут.



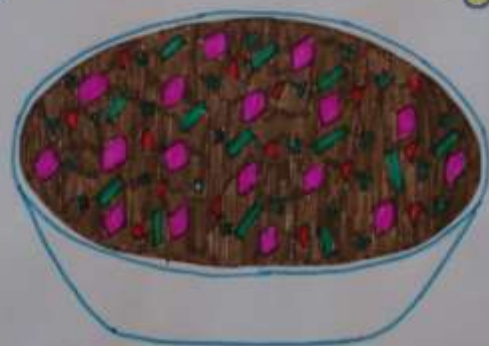
Летнее меню!

Мятый чай.

Ингредиенты: зеленый чай или
простой, сахар, перец, соль, лимон,
кипяток вода.



ЛЕТНЕЕ БЛЮДО ОКРОШКА



Квас - 1 л, отварная говядина - 300 г, картофель - 3 шт., огурцы - 2 шт., редис - 5 шт., сметана - 4 ст. ложки, вареные яйца - 2 шт., зеленый лук - по вкусу, петрушка - по вкусу, зелень укропа - по вкусу, соль - по вкусу.

Мясо, картофель, огурцы, редиску и яйца нарезать небольшими кубиками. Зелень измельчить. Выложить в большую кастрюлю все нарезанные ингредиенты. Затем добавить в кастрюлю соль, сметану и влить квас. Всё хорошо перемешать. Поставить окрошку в холодильник на 2-3 часа. Подавать в холодном виде.

ЛЕТНЕЕ БЛЮДО ЗАПЕКАНКА „ЛЁГКАЯ“



2 куриные грудки, 2 моркови, 1 кочан цветной капусты, 4 яйца, кинза, укроп, зелёный лук и зелень чеснока, немного растительного масла, соль.

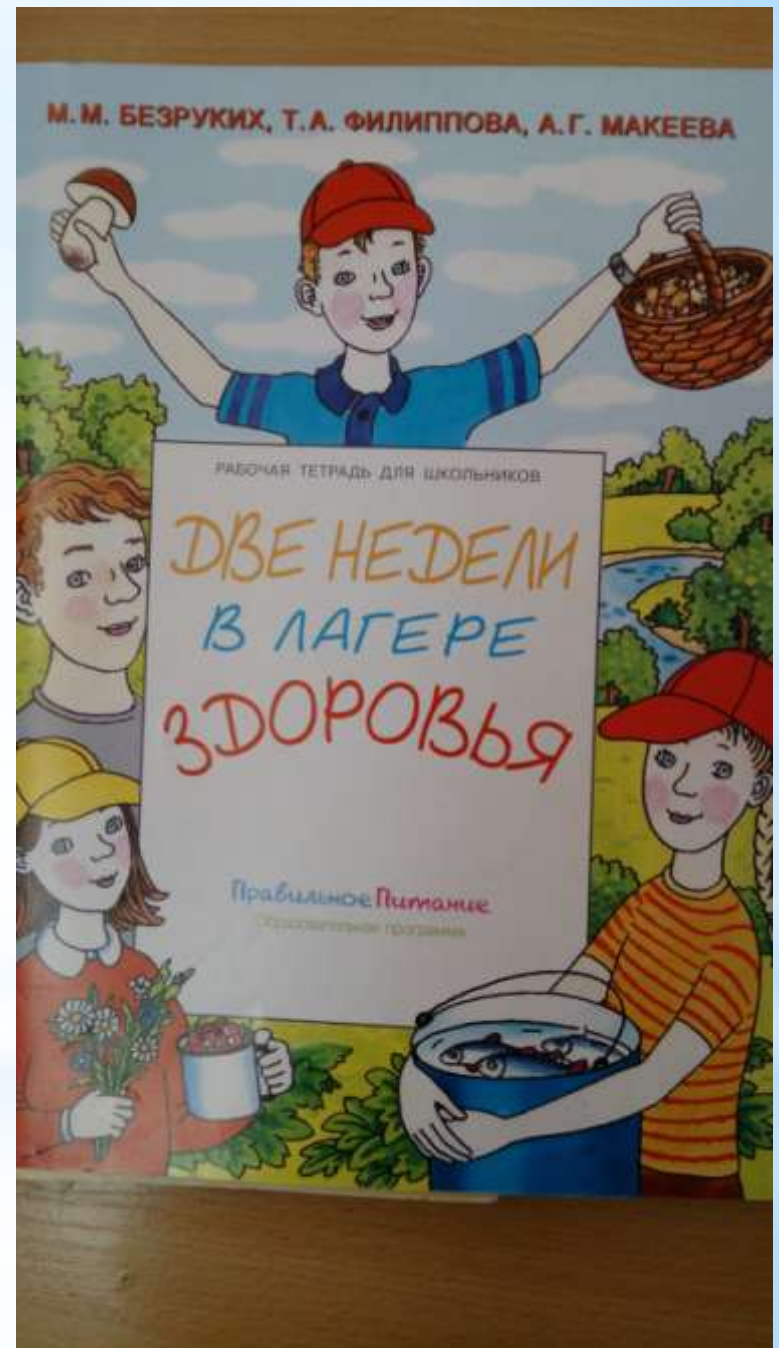
Куриные грудки нарезать кусочками, примерно 2x2, и совсем немного потушить в кастрюле без масла, затем добавить масло и обжарить ещё. Нарезать морковь кружочками, цветную капусту разделить на соцветия и сырыми добавить к курице, влить небольшое количество воды, немного посолить и тушить под крышкой. Когда овощи будут почти готовы, добавить немного нарезанной зелени. Потушить ещё 1 мин. и залить вбитыми яйцами, запекать до готовности на медленном огне.



Самая полезная пища та,
которую человек ест с
аппетитом.

Пища должна быть
разнообразной и вкусной.
Очень полезно есть овощи и
фрукты.

Две недели в лагере здоровья.







О СОСТАВЕ НАШЕЙ ПИЩИ.

ИНДЕЙКА.

Калорийность.....	197 ккал
Белки.....	21,6 г
Жиры.....	12 г
Углеводы.....	0,8 г
Вода.....	64,5 мг



ЛЕСНОЙ ОРЕХ.

КАЛОРИЙНОСТЬ.....	656 ккал
БЕЛКИ.....	16,1 г
ЖИРЫ.....	66,9 г
УГЛЕВОДЫ.....	9,9 г



АНАНАС.

Калорийность.....	48 ккал
Белки.....	0,4 г
Жиры.....	0 г
Углеводы.....	11,8 г
Вода.....	86 мг



ЩУКА.

Калорийность.....	82 ккал
Белки.....	18,8 г
Жиры.....	0,7 г
Углеводы.....	0 г
Вода.....	70,4 мг



КАПУСТА ЦВЕТНАЯ.

Калорийность	30	ккал
Белки	2,5	г
Жиры	0,3	г
Углеводы	4,5	г



АРБУЗ.

КАЛОРИЙНОСТЬ.....	38 ккал
БЕЛКИ.....	0,6 г
ЖИРЫ.....	0,1 г
УГЛЕВОДЫ.....	5,8 г



Жиры

Жиры - это основной источник энергии. Они участвуют в построении клеточных мембран, являются источником энергии для организма. Жиры участвуют в построении гормонов, витаминов, ферментов. Жиры участвуют в построении нервной системы, в построении иммунитета. Жиры участвуют в построении кожи, волос, ногтей. Жиры участвуют в построении костей, суставов. Жиры участвуют в построении всех органов и тканей организма.

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ:

Углеводы

Углеводы - это основной источник энергии. Они участвуют в построении клеточных мембран, являются источником энергии для организма. Углеводы участвуют в построении гормонов, витаминов, ферментов. Углеводы участвуют в построении нервной системы, в построении иммунитета. Углеводы участвуют в построении кожи, волос, ногтей. Углеводы участвуют в построении костей, суставов. Углеводы участвуют в построении всех органов и тканей организма.

Белки

Белки - это основной источник энергии. Они участвуют в построении клеточных мембран, являются источником энергии для организма. Белки участвуют в построении гормонов, витаминов, ферментов. Белки участвуют в построении нервной системы, в построении иммунитета. Белки участвуют в построении кожи, волос, ногтей. Белки участвуют в построении костей, суставов. Белки участвуют в построении всех органов и тканей организма.

Здоровое питание — здоровые дети!
Витамины всем
нужны!
Витамины всем
важны!



Здоровые дети — здоровая нация!